

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет СОЦ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Пельмени мясные отварные	205	21,70	14,00	37,20	362	520
	Компот из плодов или сушеных ягод	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>24,7</b>	<b>14,71</b>	<b>79</b>	<b>551,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>535</b>	<b>24,7</b>	<b>14,71</b>	<b>79</b>	<b>551,5</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Котлета из птицы припущенная	90	18	16,2	9,6	255,85	372
	Макароны отварные	180	6,6	5,9	35,5	184,5	256
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	102	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>28,7</b>	<b>27,9</b>	<b>88,3</b>	<b>685,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>28,7</b>	<b>27,9</b>	<b>88,3</b>	<b>685,85</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15	194	279
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Мандарин свежий	150	1,2	0,3	11,3	57	82
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>450</b>	<b>17,3</b>	<b>8,1</b>	<b>35,6</b>	<b>289</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>450</b>	<b>17,3</b>	<b>8,1</b>	<b>35,6</b>	<b>289</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223	375
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Йогурт сливочный	100	4,2	1,8	4,8	52	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>19</b>	<b>10,4</b>	<b>53,4</b>	<b>383,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>19</b>	<b>10,4</b>	<b>53,4</b>	<b>383,5</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,60	6,00	8,20	94	9
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>25,6</b>	<b>53,5</b>	<b>548,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>25,6</b>	<b>25,6</b>	<b>53,5</b>	<b>548,5</b>	
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,2	290,6	202
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44	491
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	6,10	3,50	73	18
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>27</b>	<b>29,6</b>	<b>77</b>	<b>683,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>27</b>	<b>29,6</b>	<b>77</b>	<b>683,1</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103	299
	Рис припущенный	180	4,3	6,5	35,3	181,2	386
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38	457
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>9,2</b>	<b>65,8</b>	<b>392,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>550</b>	<b>20,5</b>	<b>9,2</b>	<b>65,8</b>	<b>392,7</b>	
<b>День 8</b>							
ОБЕД	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Огурчик маринованный порц,	100	0,80	8,00	4,10	63	
	Сок фруктовый	200	4,20	1,80	4,80	96	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>28,3</b>	<b>29,1</b>	<b>39,3</b>	<b>548,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>28,3</b>	<b>29,1</b>	<b>39,3</b>	<b>548,5</b>	
<b>День 9</b>							
ОБЕД	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	371
	Макароны отварные	180	6,6	5,9	35,5	184,5	256
	Компот из плодов или сушеных ягод	200	0,30	0,00	17,50	72	494
	Груша свежая	100	0,40	0,10	15,00	57	
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>21,1</b>	<b>16,6</b>	<b>87,9</b>	<b>544</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>21,1</b>	<b>16,6</b>	<b>87,9</b>	<b>544</b>	
<b>День 10</b>							
	Колбасные изделия вареные порциями	100	10,5	17,1	0,2	197	77
	Пюре картофельное	180	4,90	7,20	10,40	126	377
	Молоко пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107	468
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	6,10	3,50	73	18
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,30	14,50	70,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>35,7</b>	<b>38,2</b>	<b>573,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>610</b>	<b>24,5</b>	<b>35,7</b>	<b>38,2</b>	<b>573,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5675</b>	<b>236,7</b>	<b>206,91</b>	<b>618</b>	<b>5200,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>567,5</b>	<b>23,67</b>	<b>20,691</b>	<b>61,8</b>	<b>520,015</b>	